

成長期に欠かせないたんぱく質を摂ろう

こんにちは TEAM HATTORI です。我々学校法人服部学園 服部栄養専門学校 管理栄養士・調理師の特別講師陣が一丸となって四季亭の食のアドバイスをさせて頂いております。これからも安心安全で美味しい「食育レシピ」を提案します！

成長期は、体が著しく変化します。体に必要な栄養をしっかりと摂る事で、大人になってからも健康的な体を維持しやすくなります。成長期は大きく分けて、幼児期と思春期の2回あります。

1回目は生後～幼児期にかけてで、この時期は食事の摂り方や体を動かす運動機能・脳の発達といった体の基礎となる部分に著しい成長がみられます。2回目は小学校高学年～高校卒業位の間で、心身共に大人に向けて成長します。

私たちの体は様々な栄養が必要ですが、中でもたんぱく質は体を構成している筋肉や内臓・皮膚・血液など体全体に必要な主要成分です。不足すると成長以外にも、集中力の低下や疲れやすい・体調を崩しやすいなどが起こります。

たんぱく質を多く含む食材は、肉や魚・卵・大豆製品・乳製品などです。今回使用している豚肉は、たんぱく質のほか、疲労回復などに効果的なビタミン B1 をはじめ、ビタミン B 群を多く含みます。また貧血予防に効果的な鉄分や、皮膚や神経を正常に保つナイアシンなども入っているので、体を動かす機会の多い成長期にはおすすめの食材です。たんぱく質を主菜だけでなく、副菜やみそ汁などに分けて使うと、子どもの好き嫌いによる摂取不足を防げます。たんぱく質はビタミン B6 や B12・C といった栄養素と一緒に摂ると、効率良く体内に吸収する事が出来ます。

今が旬のかぶは、葉と実にそれぞれビタミン C やビタミン B6 を含み、成長期に欠かせない葉酸やカルシウム・食物繊維等も豊富です。

成長期の体作りは、その後の人生の基礎となります。

お子さんの好みも取り入れつつ、栄養バランスの良い食事で成長期を支えていきましょう。



四季亭
食のアドバイザー
学校法人服部学園
服部栄養専門学校
特別講師陣
TEAM HATTORI

成長期のお子さんにおすすめの一品「豚肉とかぶの味噌しょうが炒め」

★作り方★

- 豚肉は3～4cm長さに切って A をもみ込み、片栗粉をまぶす。
- かぶは厚めに皮をむき、6～8等分のくし切りにして半分に切る。
塩(分量外)を加えた熱湯でかぶは 30～40 秒、葉は 30 秒程茹でてザルに上げる。葉は冷水にさらし、水気をしぼって3cm長さに切る。
- フライパンに半量のごま油を入れて熱し、中火でかぶを焼く。焼き色がついたら一度取り出す。
- 同じフライパンに残りのごま油を入れて(1)を炒める。肉に 8 割程火が入ったら合わせた B を加え、ひと煮立ちしたら(3)・かぶの葉を加え、汁気がなくなるまで強火で炒める。

★栄養コメント

やわらかく甘い旬のかぶを、豚肉と一緒に甘みそダレで炒め合わせました。

みそのうま味がかぶに染み込み、ごはんがどんどん進みます。

かぶはビタミン C や余分な塩分を排出するカリウムを含みます。

かぶの葉は骨の形成を促すビタミン K や骨のもとになるカルシウムが豊富で、成長期の発育をサポートします。

豚肉は良質なたんぱく質のほか、糖質の代謝を助けるビタミン B1 が多く、ごはんと一緒に食べると疲労回復効果が期待できます。

★栄養価(1人分)

・エネルギー:200kcal ・たんぱく質:15.4g ・脂質:10.0g ・炭水化物:11.0g ・塩分:1.4g

※エネルギー表示は『八訂日本食品標準成分表』に準拠したデータをもとに計算ソフトを利用しています。目安としてご覧ください。

今月のレシピ

材料(4人分) 調理時間30分

豚肉一ス薄切り肉……250g

かぶ……………5個(400g)

かぶの葉……………80g(かぶ約5個分)

A酒……………大さじ1

Aしょうゆ……………小さじ1

Aしょうが汁……………小さじ1

片栗粉……………小さじ1

ごま油……………小さじ2

Bみそ(信州みそ)……大さじ1・1/2

Bしょうゆ……………小さじ1

B酒……………大さじ2

Bみりん……………小さじ2

B砂糖……………小さじ2

B片栗粉……………小さじ1/2

Bしょうが(おろし)……小さじ1/3～

給食バージョンは
10日(火)になります

